



# Re·cetario

POSTRES  
REFRESCANTES



Nestlé®

Consiente a tu paladar con estos deliciosos postres y ponle un toque extra reciclando los envases y empaques NESTLÉ® que utilices.

**¿Sabías que tú y tu familia pueden seguir apoyando el crecimiento del reciclaje en México?**

En el 2022 se acopiaron más de 52,800 toneladas de envases de cartón laminado en el país, lo que representa una tasa de acopio nacional del 30%. Con tu ayuda podemos aumentar el acopio y asegurar que estos envases tengan un mejor destino.

**¡ÚNETE Y SIGUE AYUDANDO AL PLANETA CON PEQUEÑAS ACCIONES QUE HACEN GRANDES DIFERENCIAS!**



# MALTEADA DE COCO MANGO Y CHÍA



Porciones: 4



Tiempo: 10 minutos

## INGREDIENTES

- 2 Tazas de pulpa de mango.
- 3 Tazas de hielo.
- 4 Cucharadas de miel de agave.
- 2 Tazas de Bebida Nature's Heart® De Coco Sin Azúcar.
- 2 Cucharadas de Nature's Heart® Chía.

## PREPARACIÓN

- 1 Licúa la pulpa de mango con el hielo, la miel de agave, la Bebida Nature's Heart® De Coco Sin Azúcar hasta mezclar por completo.
- 2 Vierte la mezcla en 4 vasos con la Nature's Heart® Chía.
- 3 Sirve y ofrece.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



Al terminar tu envase de cartón laminado de Nature's Heart® De Coco Sin Azúcar, **recuerda vaciarlo complementamente y colocarlo en el contenedor correcto.** Si tienes dudas, visita el Traductor de Residuos NESTLÉ® en [trashlater.ecolana.com.mx](https://trashlater.ecolana.com.mx)





## GELATINA DE COCO CON FRESA



Porciones: 10



Tiempo: 20 minutos

### INGREDIENTES

- 2 Tazas de fresas, desinfectadas.
- 1 Taza de agua.
- 1/2 Taza de miel de agave.
- 2 Cucharaditas de agar-agar.
- 2 Tazas de CARNATION® CLAVEL® Origen Coco.
- 1/2 Taza de crema de coco.
- 1 Taza de agua.

### ¡DULCE SABOR!

- 1 Licúa las fresas con el agua y la miel de agave. Calienta en una olla hasta que hierva y vierte el agar-agar. Vierte en un refractario previamente engrasado y refrigera hasta que cuaje.
- 2 Licúa la CARNATION® CLAVEL® Origen Coco con la crema de coco y el agua. Calienta en una olla hasta que hierva, vierte el agar-agar e integra por completo.
- 3 Corta la gelatina de fresa en cuadros y colócalos en un molde para gelatina. Vierte la gelatina de coco en el molde y refrigera hasta que cuaje. Desmolda la gelatina y ofrece.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



¿Sabías que todos los envases de cartón laminado de NESTLÉ® están diseñados para ser reciclados? Conoce más en el Traductor de Residuos NESTLÉ®.

# MALTEADA DE AGUACATE

 Porciones: 4  Tiempo: 10 minutos

## INGREDIENTES

- 2 Aguacates.
- 3 Tazas de hielo.
- 4 Cucharadas de miel de agave.
- 1 Cucharada de esencia de vainilla.
- 2 Tazas de Alimento Líquido Nature's Heart® De Almendra.
- 1/2 Taza de crema batida vegetal.
- 1/4 De taza de Pistacho Americano Nature's Heart®.

## ¡PRUEBA ALGO DIFERENTE!

- 1 Licúa los aguacates con el hielo, la miel de agave, la esencia de vainilla, el Alimento Líquido Nature's Heart® de Almendra hasta integrar por completo.
- 2 Vierte la mezcla en 4 vasos.
- 3 Decora con la crema batida, los trozos de Pistacho Americano Nature's Heart®, sirve y ofrece.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



Termina de escurrir el Alimento Líquido Nature's Heart® de Almendra, **limpia el envase y aplástalo, sepáralo con el cartón laminado y llévalo a tu centro de reciclaje más cercano**, ubícalo en [trashlater.ecolana.com.mx](https://trashlater.ecolana.com.mx) con el traductor de residuos NESTLÉ®.





# MOUSSE DE COCOA CON NUECES



Porciones: 10



Tiempo: 20 minutos + refrigeración

## INGREDIENTES

- 2 Tazas de Alimento Líquido Nature's Heart® De Nuez de la India Sin Azúcar.
- 1 Taza de crema de cacahuete.
- 1/4 De taza de cocoa.
- 1/2 Taza de Nature's Heart® Mezcla de Nueces Go! Nuts, troceados.

## ¡SABOR REFRESCANTE!

- 1 Licúa el Alimento Líquido Nature's Heart® De Nuez de la India Sin Azúcar. con la crema de cacahuete y la cocoa hasta integrar por completo.
- 2 Vierte la mezcla en 2 vasos con los trozos de Nature's Heart® Mezcla de Nueces Go! Nuts y refrigera por 30 minutos.
- 3 Sirve y ofrece.

Al terminar el Alimento Líquido Nature's Heart® De Nuez de la India Sin Azúcar., **desarma el envase de cartón laminado, aplástalo lo más posible, no lo mojes ni ensucies** y llévalo a tu centro de acopio más cercano, ubícalo en [trashlater.ecolana.com.mx](https://trashlater.ecolana.com.mx)



# Re.piensa

## TU ALIMENTACIÓN

CONOCE LOS DIFERENTES PATRONES DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE QUE PUEDES ADAPTAR A TU ESTILO DE VIDA:

### **Dieta vegetariana o basada en plantas.**

Una dieta vegetariana es derivada de plantas, incluyendo hongos, algas y excluyendo cualquier carne animal y puede o no incluir productos lácteos, huevos y/o miel.

## TIPOS DE DIETAS VEGETARIANAS

### **FLEXITARIANA:**

Tiene principios de una dieta vegetariana pero **puede incluir carnes** y demás alimentos de origen animal hasta **3 veces por semana**.

### **OVOLACTOVEGETARIANO:**

Incluye huevos, leche y **productos lácteos**.

### **LACTOVEGETARIANO:**

**No consume huevos** pero incluye leche y productos lácteos.

### **OVOVEGETARIANO:**

Incluye huevos pero **no consume leche ni productos lácteos**.


### **VEGETARIANO ESTRICTO:**

No consume **ningún producto** de origen animal ni derivados.

### **VEGANO:**

**Posición ética para cuidar y respetar a los animales**, además de que en su alimentación excluyen todos los alimentos de origen animal y derivados, también todos aquellos que se utilicen con otros fines, como: ropa, cosméticos, deportes, entretenimiento, investigación donde haya animales involucrados.





Existen mitos y realidades sobre la proteína vegetal. La combinación entre **cereales y leguminosas hace una proteína de alta calidad** porque en conjunto nos aportan todos los aminoácidos esenciales.



Sobre esto, existen muchos mitos, aquí te los desmentimos:

### MITO

La proteína vegetal no es **"tan buena"** como la proteína animal.

### REALIDAD

La calidad depende de la fuente de proteína vegetal o de su combinación. Puede ser igual o mejor que la proteína animal.

### MITO

Las proteínas de diferentes alimentos vegetales deben consumirse juntas en la misma comida para lograr un alto valor nutritivo


### REALIDAD

No es necesario consumir todos los aminoácidos en la misma comida. Lo más importante es consumirlos a lo largo del día.



Haz un consumo inteligente con  
**"ANTIOXIDANTES".**

Hay **64.27 veces más antioxidantes** en los alimentos procedentes del reino vegetal que en los alimentos procedentes del reino animal. Empieza a agregar semillas oleaginosas (nuez, almendra, ajonjolí), cereales integrales (avena) y leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya) a tu dieta.



# ¿QUÉ PASA EN NUESTRO INTESTINO?

La adopción de una alimentación basada en plantas tiene un efecto positivo en la microbiota intestinal:

- 1 Se optimiza la diversidad de cepas.
- 2 Se reducen las bacterias patógenas.
- 3 Se producen sustancias que ayudan a la reducción del colesterol en sangre.
- 4 Mejora la inmunidad.
- 5 Ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- 6 La fibra es el alimento de las bacterias intestinales.

# ¿CÓMO ARMAR UN PLATO VEGETARIANO?

**50%**

del plato que sean  
verduras y frutas.

**20%**

Cereales y granos  
enteros (papa, camote,  
elote, pan, tortillas,  
arroz, avena, etc.).

**20%**

Leguminosas  
(frijoles, lentejas,  
soya, habas.).

**10%**

Oleaginosas  
(nueces, almendras,  
semillas de girasol,  
etc.).



## CONOCE EL MOVIMIENTO

### "MEATLESS MONDAY" O "LUNES VEGETAL"

Es un movimiento global que solo tiene **un propósito: Reducir el consumo de carne**, y busca una transición a dietas vegetales más amigable, donde propone solo **tener un día a la semana sin alimentos de origen animal** con el objetivo de cuidar a los animales y reducir el impacto en la huella de carbono que ocasiona la industria ganadera.

#### HIERRO DE ORIGEN VEGETAL.

Para aumentar la biodisponibilidad del hierro presente en los alimentos de origen vegetal, se recomienda que se consuma junto con alguna fuente de Vitamina C.

Espinaca con limón o naranja o fresas.  
Lentejas con pimientos.  
Frijoles con jitomate.  
Tu guisado favorito con leguminosas y agua de limón.



ÚNETE AL LUNES VEGETAL

## IMPACTO AMBIENTAL DE UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

**¿Sabías que...?** La industria ganadera **utiliza más del 80% de la tierra cultivable del planeta**, además de que se utilizan 10 veces más calorías para alimentar animales de granja que las disponibles en su carne, o sea los animales de granja comen mucha más comida de la que producen.

Actualmente, casi dos tercios de toda la soya, el maíz, la cebada y un tercio de todos los cereales se utilizan como alimento para animales.

Reducir el consumo de carne en nuestra alimentación tiene un impacto positivo en el medio ambiente, debido a que

**1 gramo** de proteína vegetal requiere **20 veces menos** tierra de la necesaria para la producción de carne de res.





¡CONTAMOS CONTIGO  
POR EL BIEN  
DEL PLANETA!

Únete a la Generación  
**re.** generación